

Le Soupra Géorgien : Recettes

Aubergines grillées à l'ail



76

Ce qu'il vous faut :

- 500 g d'aubergines
- 1/2 verre d'huile
- 3 à 4 oignons
- Vinaigre
- Ail
- Sel

■ Couper les aubergines dans le sens de la longueur, les faire dégorger dans le sel pendant 1 heure, puis les essorer en évitant de les écraser.

■ Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les aubergines de chaque côté.

■ Parsemer d'oignons émincés puis ajouter le vinaigre avec l'ail haché.

77

Aubergines aux noix



78

Ce qu'il vous faut :

- 12 kg d'aubergines
- 1 ou 2 verres de noix
- 3 à 4 gousses d'ail
- 3 pincées de :
persil, céleri, estragon, coriandre
- Vinaigre
- Huile de noix
- Sel, poivre

■ Couper le haut de l'aubergine et faire des entailles dans la peau.

■ Faire étuver les aubergines dans une sauteuse.

■ À la fin de la cuisson, les ranger dans un plat creux et presser les aubergines en posant un autre plat dessus de façon à les essorer.

■ Mélanger les noix pilées, l'ail et les aromates puis farcir les aubergines avec cette préparation.

■ Servir les aubergines sur un plat et arroser d'huile de noix.

79

Base pour Khachapuri



10

Géorgiens ou étrangers aiment particulièrement le Khachapuri. Essayons-nous à ce type de pâte.

Ce qu'il vous faut :

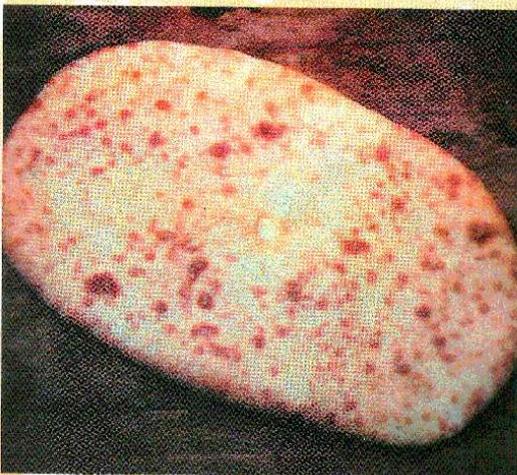
- 1/2 l de yaourt
- 1 kg de farine de blé
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude ou de levure
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 jaune d'œuf
- Sel

■ Diluer le jaune d'œuf et le sucre dans le yaourt puis saler.

■ Ajouter le bicarbonate de soude ou la levure à la farine, mélanger le tout soigneusement et laisser lever pendant 1 heure. Quand la pâte est bien levée, elle est prête à être utilisée.

11

Khachapuri



12

Ce qu'il vous faut :

- 1 kg de farine
- 600 g de fromage à pâte molle
- 2 œufs
- Sel

■ Émietter le fromage et le mélanger avec un œuf, saler.

■ Étaler la pâte (cf. recette de base) en fine couche.

Ne pas oublier : plus la pâte est fine, meilleur sera le khachapuri

■ Découper des ronds dans la pâte et mettre au centre la préparation au fromage, 1 jaune d'œuf, le sucre et saler. Puis recouvrir avec le reste de pâte de façon à enfermer le fromage au centre.

■ Mettre dans une poêle et faire cuire à feu moyen pendant 10 à 15 mn.

■ Avant de servir, badigeonner de beurre ou d'œuf battu ou bien parsemer de fromage et repasser au four pendant quelques minutes.

13

Lobiani (Khachapuri aux haricots)



18

Ce qu'il vous faut :

- Base pour khachapuri
- Haricots rouges
- Graisse de porc
- Sel, poivre

■ Trier les haricots rouges bouillis et les égoutter.

■ Ajouter de la graisse de porc fondue, saler et poivrer puis mixer le tout.

■ Étaler la pâte (cf. recette de base) en fine couche de 2,5 cm et étaler la préparation aux haricots.

■ Mettre 50 g de graisse dans la poêle et faire cuire jusqu'à ce que le "Lobiani" soit doré.

19

Ghomi



100

Ce qu'il vous faut :

- Farine de maïs
- Fromage à pâte molle (Sulgumi)

■ Chauffer de l'eau. Verser la farine de maïs afin d'obtenir une pâte épaisse.

■ Quand la préparation bouillonne, verser encore un peu de farine et remuer délicatement.

■ Cuire à feu doux.

■ Ne pas mettre trop de farine, car le ghomi risquerait d'être raté.

■ Comme le tchadi, le ghomi doit être servi chaud.

Pour plus de goût, mettre dans le ghomi de fines tranches de fromage à pâte molle ou du "sulgumi" (fromage typique de Géorgie).

101

Haricots rouges aux noix



42

Ce qu'il vous faut :

- 1 kg d'haricots rouges
- 2 oignons
- 1,5 à 2 verres de noix pilées
- 1/2 verre de vinaigre
- 2 cuillères à café de quatre épices
- 2 cuillères à café de graines de coriandre
- 4 brins de persil
- Ail
- Sel, poivre

■ Faire cuire les haricots rouges et les égoutter.

■ Mélanger les noix pilées, les quatre épices, l'ail, les graines de coriandre, le persil et le sel.

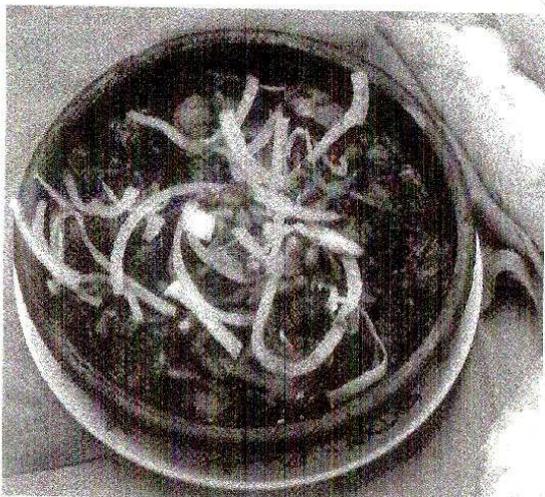
■ Ajouter du vinaigre et verser ce mélange dans les haricots.

■ Parsemer d'émincé d'oignons, de coriandre et de persil.

Ce plat est délicieux accompagné de tchadi et de ghomi (cf. recettes p. 98 et 100).

43

Kaurma (ragoût de foie)



96

Ce qu'il vous faut :

- 1 kg de foie de mouton ou de porc
- 5 à 6 oignons
- 100 g de beurre
- 6 à 7 tomates
- 1/2 l de jus de tomate
- 15 cl de bouillon de viande
- Coriandre, aneth, persil, estragon
- Sel, poivre noir

■ Couper le foie en morceaux. Saupoudrer de sel et de poivre noir.

■ Bien mélanger et les faire revenir dans le beurre.

■ Quand le foie prend une couleur brune, le mettre dans une cocotte-minute avec l'émincé d'oignons et cuire à l'étuvée pendant 5 mn.

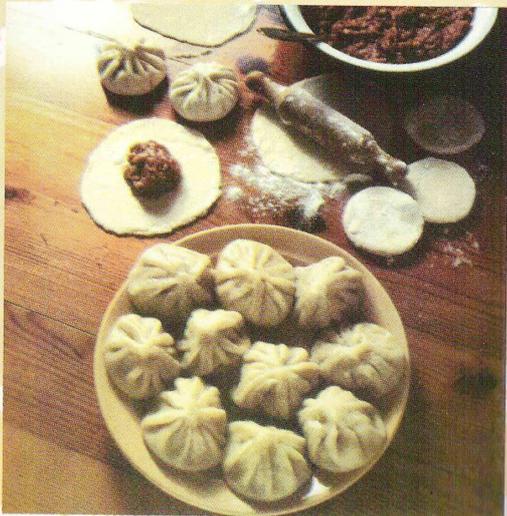
■ Puis ajouter 15 cl de bouillon de viande et faire bouillir pendant 10 à 15 mn.

■ Égoutter le foie puis le mettre dans une sauteuse en y ajoutant les tomates pelées, épinées et concassées, la coriandre, l'aneth, le persil, l'estragon, le sel et un peu de bouillon puis cuire.

■ Avant de servir, parsemer d'aneth et de persil hachés.

97

Khinkali (Aumônières de viande)



24

Khinkali est un plat très populaire en Géorgie et il est rare que ce plat ne soit pas apprécié.

Il est préférable de prendre de la farine de sarrasin pour la pâte même si la farine de blé donne aussi de bons résultats.

Ce qu'il vous faut :

- 1 kg de pâte
- 1 kg de porc ou de mouton
- 5 à 6 oignons
- 1 œuf
- Un peu de légumes verts
- Sel, poivre

■ Tamiser la farine et verser de l'eau chaude, saler et mélanger jusqu'à épaississement.

■ Étaler la pâte en fine couche et découper des ronds (à l'aide d'un bol par exemple).

■ Sur chaque pièce, mettre une cuillère de farce que vous aurez préparée avec un hachis de porc ou de mouton mixé avec les oignons, le poivre et les légumes verts.

■ Relever les bords pour former une aumônière et pincer les extrémités pour fermer.

■ Mettre les aumônières dans une casserole d'eau bouillante salée (2 cuillères à soupe de sel).

■ Remuer avec précaution de temps en temps pour éviter que les "khinkali" ne tombent dans le fond de la casserole.

■ Dès que tous les "khinkali" flottent, patienter 5 minutes et les égoutter.

Les khinkalis doivent être servis pendant qu'ils sont chauds, bien poivrés.

25

Abkhazura (paupiettes de porc)



32

Ce qu'il vous faut :

- 500 g de porc
- Boyau de porc
- Quatre épices
- Oignons
- Céleri
- Cannelle
- Coriandre
- Fines Herbes

■ Hacher le porc avec l'ail, les oignons, les quatre épices, les graines de grenade, la coriandre puis ajouter un peu d'eau.

■ Couper en plusieurs rectangles les boyaux de porc, y déposer le hachis, envelopper et cuire ensuite les paupiettes au four.

33

Poulet d'Imeretie



66

Ce qu'il vous faut :

- 1 poulet
- 2 à 3 oignons
- 1 cuillère à soupe de quatre épices
- 3 pincées de coriandre
- 1 verre de noix
- 1/2 verre de vinaigre
- 3 gousses d'ail
- 1 piment
- Sel

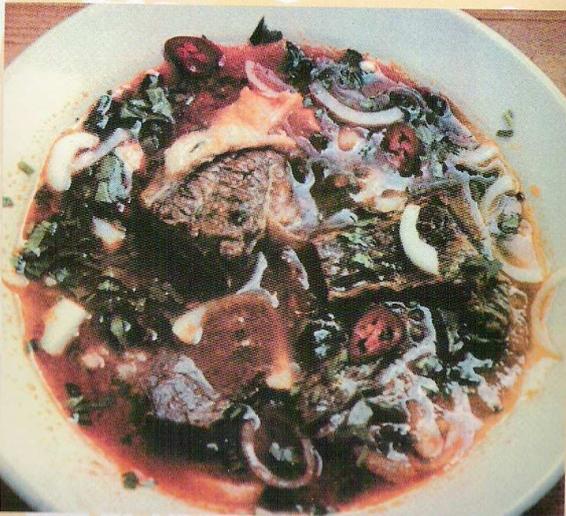
- Découper le poulet en morceaux.
- Le mettre dans une sauteuse et cuire.
- Ajouter les oignons et les faire blanchir.
- Réserver.

Préparer l'assaisonnement :

- Piler les noix et mélanger avec les quatre épices, l'ail et le piment.
- Saler et arroser de vinaigre.
- Recouvrir le poulet d'eau, verser l'assaisonnement et porter à ébullition.
- Servir chaud.

67

Salyanka Géorgien (viande aux épices confites)



54

Ce qu'il vous faut :

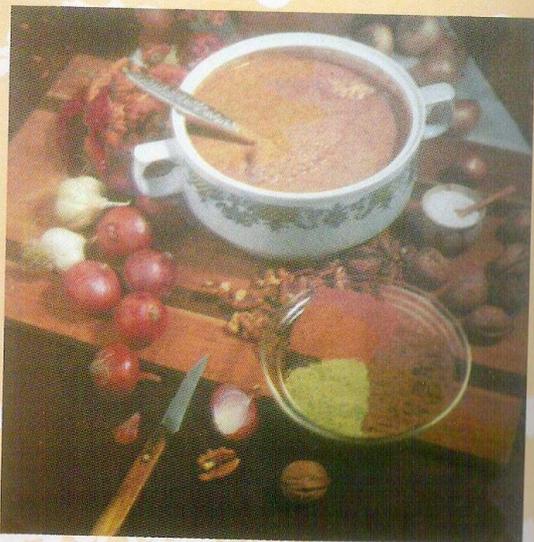
- 1kg de viande de bœuf sans os
- 500 g d'oignons
- Sauce tomate
- Céleri, fines herbes, persil, basilic (épices confites)
- Vinaigre ou jus de citron
- Sel, poivre noir

- Dégraisser la viande et la couper en morceaux.
- Sauter de sel et de poivre noir.
- Faire revenir les oignons coupés et la viande dans sa graisse.
- Lorsque la préparation prend une couleur brune, verser de la sauce tomate, du vinaigre ou du jus de citron.
- Ajouter l'ail émincé et les épices confites (en été, ajouter des tomates pelées et coupées en morceaux).
- Avant de servir, ajouter l'aneth et le persil.

Le Salyanka est meilleur quand il y a un peu de sauce piquante.

55

Satsivi



6

Aucun repas géorgien, tout particulièrement, un repas de fête, ne se déroule sans "Satsivi". Nous allons donc commencer votre initiation par le "Satsivi".

Ce qu'il vous faut :

- 1 dinde
- 400 g d'oignons
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 1 cuillère à soupe de quatre épices
- 4 à 5 gousses d'ail
- 1 piment
- 2 cuillères à soupe de safran
- 450 à 500 g de noix
- 1/2 verre de vinaigre
- 2 œufs
- Clous de girofle, cannelle, sel

■ Recouvrir d'eau la dinde que vous aurez préalablement nettoyée.

■ Couvrir et cuire pendant 30 à 40 mn.

■ Écumer régulièrement pendant la cuisson.

À la fin de la cuisson, poser la dinde sur une planche et la saler (intérieur compris), réserver le bouillon.

■ Mettre ensuite la dinde au four et la faire cuire jusqu'à ce que la peau brunisse.

■ Pendant ce temps, faire revenir les oignons ciselés arrosés d'1/2 verre de

bouillon dégraissé. Dès que les oignons prennent une belle coloration brune, verser le reste de bouillon et cuire pendant 10 à 15 mn.

Préparer la sauce séparément :

■ Piler les noix et les diluer dans 1/2 verre de vinaigre, puis ajouter la coriandre réduite en poudre, les quatre épices, le safran l'ail et le piment, puis mixer le tout.

■ Tamiser la préparation et l'ajouter au bouillon d'oignons et amener à ébullition sur feu doux pendant 20 mn sans cesser de tourner.

■ Laisser refroidir puis ajouter 2 jaunes d'œufs battus dans une cuillère de vinaigre.

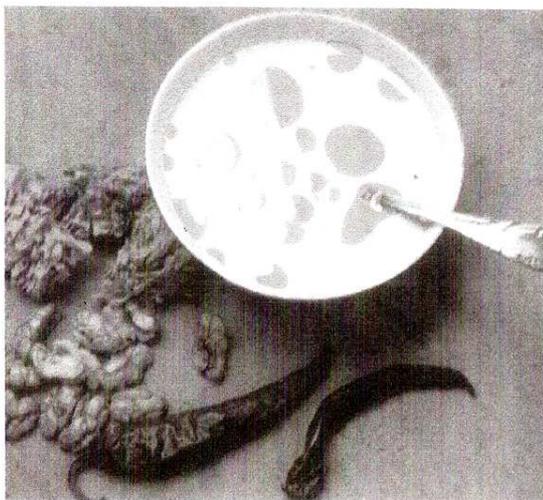
■ Couper la dinde en morceaux et la déposer dans un plat creux et l'arroser de sauce et d'huile de noix.

Si vous suivez correctement les instructions, cette recette dégagera les senteurs de la table géorgienne. Sa Majesté "le Satsivi" est servi.

Le Satsivi est long à cuire, mais il parfumerait votre table et vos invités apprécieraient.

7

Sauce aux noix



110

Ce qu'il vous faut :

- 50 g de noix
- 50 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 brin d'aneth
- 3 à 4 grenades
- 1 piment

■ Hacher les noix, les oignons, l'ail, la coriandre, l'aneth et le piment.

■ Saler et mélanger le tout.

■ Faire bouillir de l'eau et la refroidir.

■ Passer les grenades au mixer avec l'eau pour obtenir un délicieux jus de grenade, ajouter le mélange de noix.

■ Mettre un peu d'huile de noix.

111

Chakhokhbili de Poulet



64

Ce qu'il vous faut :

- 1 poule ou 1 poulet
- 5 à 6 oignons
- 100 g de beurre clarifié
- 1 kg de tomate
- persil, basilic, coriandre
- 1 piment
- Sel

■ Découper le poulet en morceaux, le mettre dans une sauteuse et cuire.

■ Ajouter l'oignon émincé, le beurre clarifié.

■ Quand le poulet est légèrement doré, ajouter les tomates hachées et cuire pendant 20 à 25 mn.

■ Ajouter le persil, le basilic, la coriandre et le piment.

■ Saler.

65

Chikhirtma de Poulet



36

Ce qu'il vous faut :

- 1 poulet d'environ 800 à 900 g
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 à 5 oignons
- 3 cuillères à café de farine de blé
- 1 cuillère à café de safran
- 1/2 verre de coriandre pilée

■ Couper le poulet en morceaux, puis le mettre dans une sauteuse et laisser mijoter jusqu'à ce que la chair devienne rose.

■ Ajouter les oignons et la coriandre pilée et cuire à feu doux en remuant.

■ Saler et ajouter environ 10 verres d'eau et faire bouillir puis saupoudrer de farine et laisser bouillir encore 10 mn.

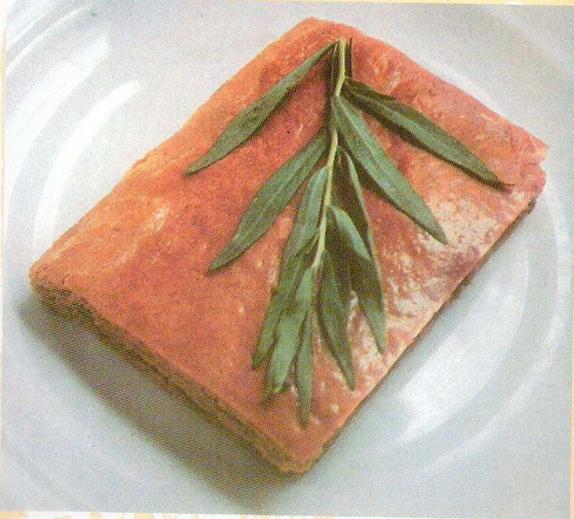
■ Mettre 4 jaunes d'œuf, le vinaigre et remuer.

■ Diluer le safran dans 1/3 de verre d'eau et l'ajouter à la poule.

■ Éteindre le feu et laisser reposer pendant 2 heures, filtrer la sauce et servir chaud.

37

Tourte à l'estragon



106

Ce qu'il vous faut :

- Estragon
- Oignons
- Beurre
- Œufs
- Yaourt
- Farine
- Bicarbonate de soude

■ Nettoyer les oignons et l'estragon, hacher le tout et faire revenir dans le beurre.

■ Faire cuire des œufs durs et les hacher, saler et poivrer.

■ Puis, mélanger le yaourt, le beurre, les œufs et la farine, pour réaliser une pâte bien épaisse.

■ Diluer le bicarbonate de soude et le mélanger à la pâte obtenue.

■ Bien travailler la pâte et la laisser dans un endroit chaud pendant 1 heure à 1 h 30, puis la mettre au réfrigérateur pendant quelques minutes. Puis diviser la pâte en 2 et étaler.

■ Graisser une feuille de cuisson, la fariner et y poser une pâte.

■ Parsemer sur 1 cm de hauteur l'estragon et les oignons et recouvrir avec l'autre pâte, pincer les bords.

■ Badigeonner la surface avec un jaune d'œuf battu dans du lait.

■ Cuire au four à basse température.

■ Servir quand la tourte est bien dorée.

Cette tourte est délicieuse avec une tasse de thé ou de chocolat chaud.

107

Salyanka Géorgien (viande aux épices confites)



54

Ce qu'il vous faut :

- 1kg de viande de bœuf sans os
- 500 g d'oignons
- Sauce tomate
- Céleri, fines herbes, persil, basilic (épices confites)
- Vinaigre ou jus de citron
- Sel, poivre noir

■ Dégraisser la viande et la couper en morceaux.

■ Saupoudrer de sel et de poivre noir.

■ Faire revenir les oignons coupés et la viande dans sa graisse.

■ Lorsque la préparation prend une couleur brune, verser de la sauce tomate, du vinaigre ou du jus de citron.

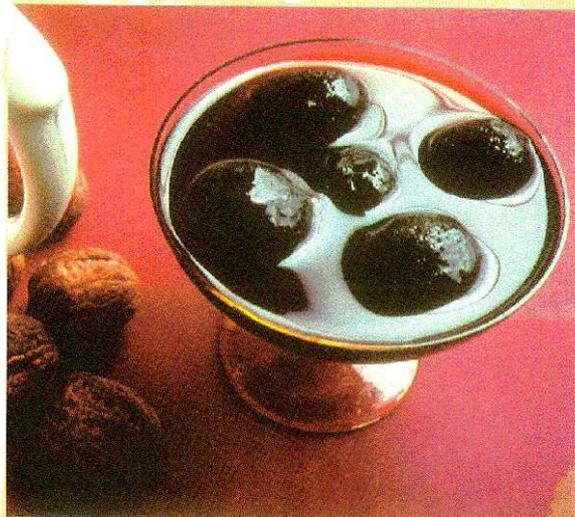
■ Ajouter l'ail émincé et les épices confites (en été, ajouter des tomates pelées et coupées en morceaux).

■ Avant de servir, ajouter l'aneth et le persil.

Le Salyanka est meilleur quand il y a un peu de sauce piquante.

55

Confiture de noix



128

Dans la cuisine géorgienne, il y a plusieurs recettes variées de confiture, elle peut être de cerises, de bruyère, de pêches, de pétales de roses, de coings, de cornouilles, de figues, de citrons, d'oranges, de poires, de nêres, de melons, de baies, de pastèques, de prunes, de raisins, d'épines noires, de framboises, de pommes et autres fruits.

Les femmes géorgiennes réalisent également des confitures de légumes : aubergines, tomates vertes, etc.

La confiture de noix est réputée être spéciale.

Ce qu'il vous faut :

- Noix vertes
- Feuilles de tilleul
- 4 kg de sucre
- 1/2 cuillère à café de vanille
- Clous de girofle, cannelle

■ Éplucher les noix pas encore mûres et effectuer plusieurs trous dans les noix avec une fourchette.

■ Faire tremper les noix dans de l'eau froide pendant 1 semaine, changer l'eau matin et soir.

■ Le 7^e jour, retirer les noix de l'eau et les mettre dans un plat, parsemer de 3 à 4 poignées de feuilles de tilleul, ajouter de l'eau pour recouvrir les noix. Laisser infuser pendant 24 h.

■ Puis retirer les noix et les laver soigneusement pour ôter l'odeur du tilleul.

■ Verser les 4 kg de sucre dans 4 à 5 litres d'eau et y plonger les noix puis faire bouillir pendant 15 mn.

■ Ajouter 1/2 cuillère à café de vanille, les clous de girofle et la cannelle, envelopper le tout dans une étamine.

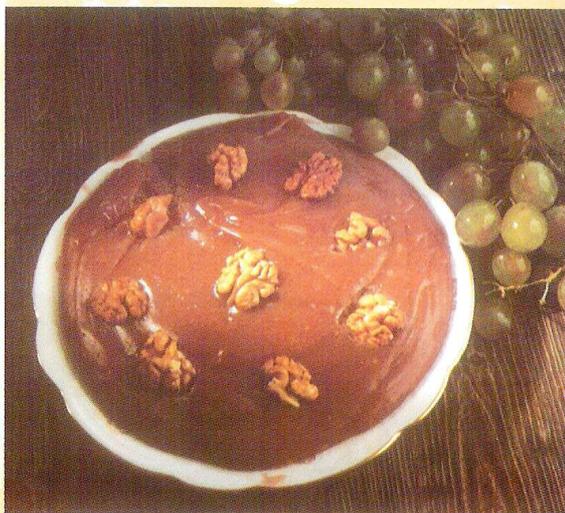
■ Faire bouillir le sirop jusqu'à épaississement, puis mettre hors du feu.

■ Mettre les noix dans un bocal et couvrir avec le sirop, couvrir le bocal avec du papier sulfurisé et garder dans un endroit frais.

L'expérience prouve que si vous suivez scrupuleusement la recette, la confiture gardent sa saveur et sa transparence pendant des années.

129

Pélamushi (gelée de raisin)



Ce qu'il vous faut :

- 3 l. de jus de raisin
- 4 verres de farine de blé et de maïs

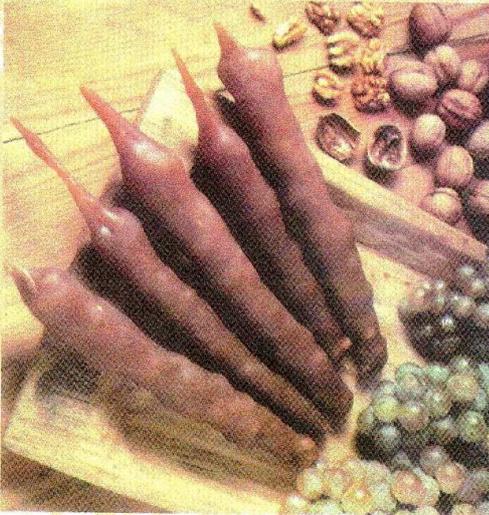
■ Écraser le raisin et verser le jus dans une casserole ; faire bouillir pendant 10 à 15 mn, tout en écumant puis laisser refroidir.

■ Ajouter la farine de maïs ou de blé pour obtenir une gelée épaisse.

■ Remettre sur le feu et faire bouillir pendant 1/2 heure.

■ Mettre la gelée sur une assiette et servir froid.

Churchkhela



122

Le plat régional "Churchkhela" est le meilleur de Géorgie. Les Churchkheles peuvent être farcis avec des noix, des noisettes, des raisins secs ou des pruneaux.

Ce qu'il vous faut :

- 250 g de chair de raisin blanc
- 25 g de farine de blé et de farine de maïs
- 40 g de noix et de noisette
- 50 g de raisins secs ou pruneaux

Pour préparer la pâte :

- Faire bouillir la chair de raisins blancs et faire réduire d'1/3.
- Laisser refroidir le jus obtenu et ajouter le mélange de farine de blé et de maïs pour obtenir une pâte épaisse.
- Malaxer la pâte puis la faire bouillir de nouveau pendant 10 mn tout en la remuant délicatement pour éviter la formation de grumeaux.
- Enfiler les ingrédients de la farce (noix, noisettes, raisins secs, etc.) sur une ficelle et plonger les 2 fois dans la pâte encore bouillante.
- Suspender cette "saucisse" dans un endroit ombragé pour la faire sécher et durcir.

123

Gozinaki (nougatine)



124

Ce qu'il vous faut :

- 500 g de noix
- 200 g de miel
- 1 cuillère à café de sucre

- Écoquiller les noix et les couper en 2 ; les faire revenir.
- Laisser refroidir les noix puis les mettre dans un plat et les secouer pour enlever la peau.
- Verser le miel dans une casserole en fonte et faites bouillir jusqu'à l'obtention d'une mousse blanche.
- Retirer la casserole du feu et porter à ébullition de nouveau.
- Quand le miel commence à bouillir doucement, déposer quelques gouttes de miel dans une soucoupe et laisser refroidir. Si le miel roule entre vos doigts comme une pâte, verser les noix dans le miel et remuer pour éviter que la préparation ne colle à la casserole.
- Cuire pendant environ 10 mn puis ajouter une cuillère à café de sucre en poudre, remuer et mettre la casserole hors du feu.
- Étaler la préparation sur une planche humide et égaliser la surface avec une cuillère en bois.

125